



M E N U



7/27日 (月)	マヨネーズで食べる アジフライ	鶏とおくらのもずく若芽酢の物 カレー風味焼きそば・紅生姜 豚ロース・生姜焼き ジャンボミートボール エネルギー 475 kcal 塩分 1.8g タンパク質 18.3g 脂質 27.2g 炭水化物 38.1g	ごぼうサラダ (エネルギー 73 kcal)
28日 (火)	おすすめ ハム天ぷら おくらのすり身天ぷら 丼たれ	切干大根とひじき煮 韓国風チャプチェ ホッケのバターオイル焼き 塩しモンゼリーとカップ佃煮 エネルギー 430 kcal 塩分 2.9g タンパク質 18.6g 脂質 23.5g 炭水化物 37.3g	キャベツボール ケチャップ (エネルギー 28 kcal)
29日 (水)	豆腐ハンバーグ 梅だれ 梅酢ふきのせ	揚げ餃子・酢豚あんかけ 厚揚げのホイコーロー 粒マスタード入りポテトサラダ 黒胡椒ザーサイ エネルギー 461 kcal 塩分 6.0g タンパク質 12.3g 脂質 27.5g 炭水化物 40.9g	ゴマ団子 (エネルギー 68 kcal)
30日 (木)	ハンバーグ おろしソース おくらと茄子添え	夏野菜のカレーコロッケ 蓮根そぼろ炒め 大根ガリの昆布和え 若芽とネギの酢味噌和え エネルギー 455 kcal 塩分 3.3g タンパク質 19.7g 脂質 23.3g 炭水化物 42.8g	蕎麦・つゆ (エネルギー 87 kcal)
31日 (金)	カンジャンチキン (ニンニク甘旨醤油)	もやしときくらげ中華炒め ブロッコリーと野菜の胡麻ドレサラダ グラタン 金平ごぼう エネルギー 456 kcal 塩分 2.7g タンパク質 17.6g 脂質 27.6g 炭水化物 31.2g	小松菜お浸し (エネルギー 11 kcal)
8/1日 (土)	肉豆腐 (紅生姜)	キャベツと挽肉のカレー炒め ミートソースパスタ・チーズがけ 大葉香るサクサク春巻き つくね串 エネルギー 383 kcal 塩分 1.4g タンパク質 16.4g 脂質 20.4g 炭水化物 31.1g	しばわかめ (エネルギー 24 kcal)

◇上記のメニューに、ライス普通盛り250g／393Kcalが付きます。

◆アレルギー物質特定原材料7品目のうち、卵・乳製品・小麦は毎日のお弁当に含まれます。

◇仕入れの都合により、若干メニューの変更がございますが御了承下さいませ。

◆食品衛生上、**昼食は13時まで**にお召し上がりくださいますようお願い申し上げます。

◇お弁当箱の中には、**使用済みのマスク**やガムやタバコの吸い殻など入れないようお願いします。

◆お弁当容器は、電子レンジ対応ではございません。温める際は別の皿などに移して温めて下さい。



いつも御利用有難う御座います。

今週のオススメは **7/28 ホッケのバターオイル焼き**

ホッケをバターオイルで焼いたひと味違う

洋風な味に仕上げました。ぜひご賞味ください♪

Instagram>

@cook_kisarazu



X (旧Twitter)>

@cook_kisarazu



メニュー表やお弁当の写真を
毎日更新中です！

お気軽にフォローしてください☆

◆お米は、千葉県産ブランド米を100%使用しております。

8/3日 (月)	クラッシュローズ ハムカツ ポテトフライ	イカとニンニクの芽の塩だれ炒め 彩り海鮮ステーキ・あんかけ 麻婆春雨 キムチもやし エネルギー 364 kcal 塩分 3.0g タンパク質 13.9g 脂質 19.6g 炭水化物 32.5g	コールスローサラダ (エネルギー 48 kcal)
4日 (火)	竹輪とコーンの 磯辺揚げ おろしつゆ	若芽と水菜の山葵ソース和え 五目塩ビーフン炒め 鶏の七味焼き パリパリ昆布 エネルギー 368 kcal 塩分 2.4g タンパク質 12.3g 脂質 22.9g 炭水化物 26.5g	マグロの角煮 (エネルギー 47 kcal)
5日 (水)	韓国風餃子 旨辛タレ	厚切りローストンカツ もずくと若芽の柚子・みかん和え スパゲッティサラダ ふりかけ・佃煮 エネルギー 452 kcal 塩分 5.4g タンパク質 14.7g 脂質 22.7g 炭水化物 51.5g	ジャーマンポテト (エネルギー 76 kcal)
6日 (木)	鶏の唐揚げ 黒酢野菜あんかけ	パクチョイのピリ辛そぼろ炒め オムレツ・トマトクリームソース チョレギサラダ 胡麻ドレで食べるカップ豆腐 エネルギー 468 kcal 塩分 3.9g タンパク質 21.6g 脂質 30.7g 炭水化物 23.8g	黒豆 (エネルギー 76 kcal)
7日 (金)	ビーンズ入り キーマカレー コロッケのせ	筑前煮 おくらと沢庵梅胡麻和え 鶏の西京味噌焼き わらび餅・黒蜜付き エネルギー 589 kcal 塩分 3.7g タンパク質 27.1g 脂質 22.8g 炭水化物 67.1g	ポテトチキンロール たれ (エネルギー 71 kcal)
8日 (土)	ホイコーロー丼 (紅生姜)	竹輪のヤンニョムソース・白ごま 大根と鶏の煮物 ハムステーキ・醤油焼き ブチハンバーグ エネルギー 427 kcal 塩分 4.6g タンパク質 28.3g 脂質 25.1g 炭水化物 23.4g	焼きちゃんぽん (エネルギー 78 kcal)

給食のクックさん

木更津市畑沢南2-3-8

☎ 0438- 37-0141

※ご注文は8：00～9：30までに
お願い致します。

FAX 0438-37-0888



HPはコチラ
メニュー写真などご確認いただけます
<https://www.cook0141.com>